

Vilniaus m. "Spindulio" progimnazija

Priešmokyklinių grupių (5-6m.) ir pradinių klasių (7-10 m.) soc. remtinų mokinių bei užsakomų pietų 15- os dienų pietų perspektyvinis valgiaraštis 2017-2018 mokslo metams

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

Irenos Turčinskienės IĮ
Gamybos vadovė
Virginija Fledžinskiene

Priešmokyklinių grupių, pradinių klasių soc. remtinų mokinių ir užsakomų pietų valgiaraštis 1sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Rūgštynių sriuba su grietine (duona)	250/10/20	202,62	250/10/20	202,62
Kiaulnienos - jautienos kotletas su perlinių kruopų koše ir šv., kopūstų salotomis	50/100/50	347,75	75/100/50	421,85
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		606,37		736,47

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Kopūstų sriuba su grietine (duona)	250/10/20	176,28	250/10/20	176,28
Vištienos šnicelis su biria ryžių kruopų koše, švž., kopūstų salotomis su morkomis ir obuol.	50/50/50	316,77	75/100/50	485,98
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		549,05		774,26

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Pupelių sriuba (duona)	250/20	192,70	250/20	192,70
Plovas su kiauliena, burokėlių salotos	50/50/50	315,89	75/75/50	431,42
Vanduo	150	0	200	0
Vaisiai	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		564,59		736,12

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėm(duona)	250/10/20	219,57	250/10/20	219,57
Žuvies kotletas su bulvių koše ir morkų – obuolių salotomis	50/100/50	323,57	75/100/50	419,96
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		599,14		751,53

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine (duona)	250/10/20	180,21	250/10/20	180,21
Kalakutienos – daržovių troškinys su morkų, obuolių ir porų salotomis	75/75/100	285,10	75/75/100	382,10
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	100	112,00	150	168,00
<u>Viso:</u>		577,31		730,31

Priešmokyklinių grupių, pradinių klasių soc. remtinų mokinių ir užsakomų pietų valgiaraštis 2sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Pupelių sriuba (duona)	250/20	192,70	250/10/20	192,70
Maltas kiaulienos šnicelis su grietinės padažu, biria grikių koše ir šv. kopūstų salotomis	50/15/50/50	388,09	75/20/50/50	424,61
Vanduo	150	0	200	0
Vaisiai	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		636,79		729,34

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Barščių sriuba su bulvėmis ir grietine (duona)	250/10/20	238,45	250/10/20	238,45
Vištienos kepinukas su sviesto-griet., padažu, virtais ryžiais, morkų – obuolių salotomis	50/15/50/50	349,60	75/20/100/50	525,12
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	50	56,00	50	56,00
<u>Viso:</u>		644,05		819,57

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (duona)	250/20	174,01	250/20	174,01
Kiaulienos guliašas su bulvių koše ir burokėlių salotomis	50/30/100/50	336,69	75/45/100/50	422,31
Vanduo	150	0	200	0
Vaisiai	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		566,70		708,32

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Ryžių-pomidorų siuba su grietine (duona)	250/10/20	180,21	250/10/20	180,21
Kiaulnienos- jautienos kotletas su sviesto-griet., padažu, bulvių koše, šv. kopūstų sal. su agurkais ir pomidorais	50/15/100/50	352,65	75/20/100/50	450,00
Vaisiai	50	56,00	100	112,00
Vanduo	150	0	200	0
<u>Viso:</u>		588,86		742,21

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išėiga g.	kcal.	Išėiga g.	kcal.
Žirnių sriuba (duona)	250/20	194,70	250/20	194,70
Troškinta vištiena su makaronais, pekino kopūstų ir pomidorų salotomis	50/20/100/50	341,50	75/30/100/50	429,34
Vanduo	150	0	200	0
Vaisiai	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		592,20		736,04

Priešmokyklinių grupių, pradinių klasių soc. remtinų mokinių ir užsakomų pietų valgiaraštis 3sav.

(Sudaryta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktas receptūras)

1 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išeiga g.	kcal.	Išeiga g.	kcal.
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (duona)	250/10/10	176,28	250/10/10	176,28
Kiaulienos kotletas su grietinės padažu, biria grikių kruopų koše, švž., kopūstų salotomis su agurkais ir pomid.	50/10/50/50	321,86	75/15/100/50	406,74
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		554,14		695,02

2 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išeiga g.	kcal.	Išeiga g.	kcal.
Barščių sriuba su bulv. ir grietine (duona)	250/10/20	195,05	250/10/20	195,05
Virtos dešrelės su pomidorų padažu, bulvių koše, švž., kopūstų salotomis su morkomis ir obuoliais	75/100/50	352,52	75/20/100/50	374,52
Vanduo	150	0	200	0
Vaisius	50	56,00	100	112,00
<u>Viso:</u>		603,57		681,57

3 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išeiga g.	kcal.	Išeiga g.	kcal.
Žirnių sriuba (duona)	250/20	194,70	250/20	194,70
Vištienos šlaunelė su sviesto – grietinės padažu, ryžiais ir burokėlių salotomis	50/15/50/50	379,18	75/20/100/50	552,16
Vaisiai	50	56,00	50	56,00
Vanduo	150	0	200	0
<u>Viso:</u>		629,88		802,86

4 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išeiga g.	kcal.	Išeiga g.	kcal.
Ryžių-pomidorų siuba su grietine (duona)	250/10/20	180,21	250/10/20	180,21
Vištienos šnicelis su sviesto-grietinės padažu, makaronais, švž., kopūstų salotomis su morkomis ir obuoliais	50/15/50/50	396,24	75/20/50/50	513,82
Vanduo	150	0	200	0
Vaisiai	50	56,00	50	56,00
<u>Viso:</u>		632,45		750,03

5 diena

Patiekalo pavadinimas	Priešmokyklinių grupių		Pradinių klasių	
	Išeiga g.	kcal.	Išeiga g.	kcal.
Daržovių sriuba su grietine (duona)	250/10/20	223,61	250/10/20	223,61
Kiauliena su troškintais kopūstais ir bulvių koše	50/50/100	271,15	75/75/100	366,43
Vaisiai	100	112,00	100	112,00
Vanduo	150	0	200	0
<u>Viso:</u>		606,76		702,04